

چکیده

هدف: هدف از اجرای این پژوهش مقایسه عملکرد ریوی زنان شناگر و افراد غیر ورزشکار شهر زنجان بود. روش: ۳۰ نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند، و به صورت هدفمند به ۲ گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند. گروه اول افراد شناگر غیرحرفه ای با میانگین سنی $23/53 \pm 2/32$ سال، وزن $55/46 \pm 3/60$ کیلوگرم و قد $165 \pm 0/02$ سانتی متر و گروه دوم افراد غیر ورزشکار با میانگین سنی $23/53 \pm 2/44$ سال، وزن $53/86 \pm 3/24$ کیلوگرم و قد $166 \pm 0/03$ سانتی متر بودند. سپس از آن ها اندازه گیری های حجم جاری، حجم ذخیره دمی، حجم ذخیره بازدمی، حجم باقیمانده، حداکثر تهویه ارادی توسط دستگاه اسپرومتری و حداکثر اکسیژن مصرفی توسط تست بروس بعمل آمد. اطلاعات آماری توسط آزمون t مستقل و نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ اندازه گیری شد.

یافته ها: نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بین دو گروه در شاخص حجم ذخیره بازدمی، حجم ذخیره دمی، حداکثر تهویه ارادی و حداکثر اکسیژن مصرفی تفاوت معنی داری ($P < 0/00$) وجود داشت، اما بین دو گروه در شاخص حجم جاری تفاوت معنی داری ($P > 0/33$) مشاهده نشد.

نتیجه گیری: از یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که تمرین شنا حتی به صورت غیرحرفه ای می تواند روی برخی حجم ها و ظرفیت های تنفسی اثر مثبت داشته و حداکثر اکسیژن مصرفی را نیز افزایش دهد.

کلیدواژه: شناگر، حجم جاری، حجم ذخیره بازدمی، حجم ذخیره دمی، حداکثر تهویه ارادی و حداکثر اکسیژن مصرفی.